



加地薬局かわら版

2015 年 8 月



熱中症に注意しましょう

熱中症は夏の強い陽射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも見られます。暑さの感じ方は人によって異なります。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう注意して下さい。

気温が高い日や湿度の高い日は、無理な節電をせず、適度に冷房や扇風機を使いましょう。

熱中症の症状

次のような症状があったら熱中症を疑いましょう。



- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる
- 頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする
- 意識障害、けいれん、体が熱い



特に注意したい人

高齢者	高齢になると脂肪が付きやすくなる分、身体の中の水分の割合が少なくなります。加えて、暑さやのどの渴きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しくなります。
肥満傾向の人 体力の低い人	皮下脂肪が多いと、身体の中の熱を逃がしにくくなり、また重い身体を動かすため、より多くの熱が発生するためです。
体調の悪い人	寝不足や疲れがたまって体調が悪いときや、二日酔いや下痢で体内の水分が減っている時には熱中症を起こす危険性が高くなります。

熱中症が疑われたら

水分補給や身体を冷やすなどの処置をすぐ行ってください。

- 冷房が効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動します。
- 衣服をゆるめて、首の周り・脇の下・足の付け根などを冷やします。
- 水分・塩分・経口補水液などを補給します。

※水分・塩分を補給しても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

熱中症予防のために

暑さを避けましょう

- 室外 炎天下や高温多湿な場所での作業や運動は避けましょう。
- 室内 冷房や扇風機で温度を調整、風通しをよくしましょう。
- 衣服 吸汗、速乾素材や通気性の良いもの、ゆったりしたものの着用しましょう。

こまめに水分補給、塩分補給をしましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 起床時や入浴前後にも水分補給
- 汗をかいたあとの塩分補給

暑さに備えた体づくりをしましょう

- 日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけて、体を暑さに慣らしましょう。

